

2020年 10月の給食予定献立表 (3才以上児)

たくさん食べて ちからをつけよう!

さくらんぼ保育園

| 曜日 | 日 | こんだてめい | 赤のなかま | 黄のなかま | 緑のなかま | 白のなかま | エネルギー |
|----|----|--|---------------------------------|---|---|--------------------------------------|---|
| | | | 血や肉になる | かや体温になる | 体の調子を整える | 調味料・その他 | 蛋白脂質水分 |
| 月 | 12 | きのこカレー | 豚肉 | じゃがいも | 人参 玉葱 ビーマン しめじ 舞茸 | カレールウ | 419kcal |
| | 26 | じゃこサラダ なし 午後おやつ ぎゅうにゅう やさいチップス | じゃこ 牛乳 | 三温糖 ごま油 さつまいも 油 | 人参 キャベツ きゅうり 梨 人参 ごぼう | 酢 しょうゆ 塩 | 17.8g 172g 12g |
| 火 | 13 | なっとうごはん はくさいとベーコンのいためもの | 納豆 しらす干し ベーコン | 三温糖 | 長ねぎ 白菜 | しょうゆ | 405kcal |
| | 27 | こまつなのおかかあえ こんさいのみそしる 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし | かつお節 味噌 ヨーグルト | おかし | 小松菜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ りんご | しょうゆ 昆布 煮干し | 20.1g 15.7g 1.9g |
| 水 | 14 | パンのひ (パン持参) かぼちゃコロッケ | 豚挽肉 | 三温糖 片栗粉 パン粉 小麦粉 油 | 南瓜 玉葱 | しょうゆ 塩 | 366kcal |
| | 28 | やさいのゆかりあえ コーンシチュー 午後おやつ むぎちゃ しらすおにぎり ぶどう | 牛乳 しらす干し | じゃがいも 米 | キャベツ きゅうり 人参 玉葱 コーン缶 缶コンクリーム缶 ほうれん草 ぶどう | ゆかり 塩 麦茶 | 13.0g 7.8g 0.4g |
| 木 | 1 | カレイのてりやき | カレイ | 三温糖 | | しょうゆ | 637kcal |
| | 15 | れんこんのきんぴら やさいナムル | 卵 絹豆腐 | 白いりごま ごま油 三温糖 | 蓮根 人参 ほうれん草 もやし | 酢 塩 しょうゆ | 33.6g |
| 金 | 29 | なめこのかきたまじる なし 午後おやつ 1日:ぎゅうにゅう しゅうごやだんご 15・29日:ぎゅうにゅう あまからだんご | 牛乳 きな粉 小豆 牛乳 | 三温糖 上新粉 三温糖 上新粉 片栗粉 | なめこ 長ねぎ 梨 | 昆布 鰹節 塩 塩 | 26.3g 1.9g 620kcal 29.4g 239g 2.1g |
| | 2 | うどんがいがんばろうランチ とりのてりやき レタスとツナのサラダ ミニトマト キャベツのスープ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう ほうとうのかりんとう | 鶏肉 ツナ 牛乳 | 三温糖 ほうとう 三温糖 | レタス きゅうり ミニトマト 人参 キャベツ 玉葱 えのき茸 りんご | しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 昆布 鰹節 コンソメ 塩 ワカメ | 523kcal 25.8g 23.3g 1.9g |
| 土 | 16 | とりのチーズやき | 鶏肉 チーズ | 三温糖 | 人参 玉葱 ビーマン | ケチャップ しょうゆ | 493kcal |
| | 30 | ほうれんそうのごまあえ キャベツのスープ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう かぼちゃのむしパン | 牛乳 卵 | 白いりごま 小麦粉 三温糖 | ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 えのき茸 りんご かぼちゃ | しょうゆ 昆布 鰹節 コンソメ 塩 ワカメ B.P | 26.0g 18.1g 1.5g |
| 日 | 3 | パンの日 (パン持参) ぎゅうにゅう | 牛乳 | バターロールパン | | | 409kcal |
| | 17 | ふたにくとねぎのあまからいため | 豚肉 | 三温糖 | 長ねぎ | しょうゆ | 19.6g |
| 月 | 19 | ポテトサラダ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし | | じゃがいも おかし | 人参 きゅうり コーン缶 | マヨドレ 塩 麦茶 | 18.3g 0.7g |
| | 5 | きのこごはん | 油揚げ | 米 三温糖 | 生椎茸 舞茸 エリンギ | しょうゆ | 513kcal |
| 火 | 19 | ちんげんさいのしらすあえ とんじる なし 午後おやつ ぎゅうにゅう きなこボーロ | しらす干し 豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳 大豆 きな粉 | すりごま 三温糖 ごま油 三温糖 | チンゲン菜 人参 大根 長ねぎ しめじ 梨 | しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し | 25.4g 17.1g 1.7g |
| | 6 | やきざかな パンバンジーサラダ | 魚 鶏ササミ 味噌 | すりごま 三温糖 ごま油 | 人参 キャベツ きゅうり | 酢 しょうゆ | 433kcal |
| 水 | 20 | さつまいものみそしる りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう するめ おかし | 油揚げ 味噌 牛乳 するめ | さつまいも おかし | 玉葱 しめじ 小松菜 りんご | 昆布 煮干し | 26.4g 188g 2.1g |
| | 7 | れんこんつくね | 鶏挽肉 | 三温糖 片栗粉 ごま油 | 蓮根 長ねぎ | しょうゆ | 510kcal |
| 木 | 21 | かぶときゅうりのこんぶあえ わふうミネストローネ ぶどう 午後おやつ 7日:ぎゅうにゅう がんばりまんクッキー 21日:ぎゅうにゅう だいがくいも | ウインナー 大豆 牛乳 卵 牛乳 | じゃがいも 小麦粉 バター 三温糖 さつまいも 三温糖 油 白いりごま | かぶ きゅうり 人参 えのき茸 玉葱 トマト缶 ぶどう | 塩昆布 昆布 鰹節 ケチャップ コンソメ 塩 ココアパウダー | 23.4g 239g 1.6g 535kcal 23.1g 24.1g 1.6g |
| | 8 | さばのみそに もやしときゅうりのすのもの けんちんじる かき 午後おやつ ぎゅうにゅう さといものからあげ | サバ 味噌 鶏肉 絹豆腐 牛乳 | 三温糖 ごま油 里芋 片栗粉 油 三温糖 | もやし きゅうり 人参 大根 長ねぎ ごぼう 乾椎茸 柿 | 酢 しょうゆ 塩 昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ | 440kcal 23.2g 19.3g 2.0g |
| 金 | 9 | にこみうどん | 豚肉 油揚げ | うどん | 人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 | 昆布 鰹節 しょうゆ | 636kcal |
| | 23 | こまつなとキャベツのおひたし なし 午後おやつ ぎゅうにゅう ふかしいも おかし | かつお節 牛乳 | さつまいも おかし | キャベツ 小松菜 梨 | しょうゆ | 24.2g 14.0g 2.3g |
| 土 | 10 | うどんがいがん | | | | | |
| | 24 | そぼろどん (ご飯持参) ほうれんそうのおかかあえ ワカメスープ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし | 鶏挽肉 卵 かつお節 絹豆腐 | 三温糖 おかし | ほうれん草 人参 えのき茸 長ねぎ | しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ 麦茶 | 214kcal 11.5g 7.6g 1.1g |

*5日(月)、9日(金)、19日(月)、23日(金)は主食はいりません。

*14日(水)、28日(水)はパンの日です。パンを持参してください。

*土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。

3日、17日、31日はパン持参、24日はご飯を持参してください。

*2日(金)は運動会ががんばろうランチです。ごはんは食べやすくおにぎりにして持って来てください。

